

Attività aerobiche COMPRESSE DA GENNAIO

<u>H</u>	<u>SALA</u>	<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
09:10	OLEANDRI						YOGA
10:00	LATINA		PILATES MAT		PILATES MAT		
10:15	TERMINIO		SPINNING		SPINNING		
14.15	TERMINIO	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
18.00	OLEANDRI	TABATA		TABATA		STEP COREOGRAFICO	
18.30	OLEANDRI		ADDOME SCULP 30 min.			ADDOME SCULP 30 min.	
	LATINA		PILATES MAT		PILATES MAT		
19:00	OLEANDRI	PUMP		PUMP		PUMP	
	TERMINIO	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:15	MAGNOLIA					BURLESQUE	
19:30	LATINA		PILATES MAT		PILATES MAT		
20:00	OLEANDRI	YOGA POSTURALE		YOGA POSTURALE			